





«Путешествие по городу Здоровья»



**В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!**

-Что такое здоровье?

**-Какие правила надо соблюдать, чтобы
всегда оставаться здоровым?**

- Как оставаться всегда здоровым?





**Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.**



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.



Словарь

Здоровье –

состояние животного тела

*(или растения), когда все жизненные
отправления идут в полном порядке;
отсутствие недуга, болезни.*



Корней Чуковский

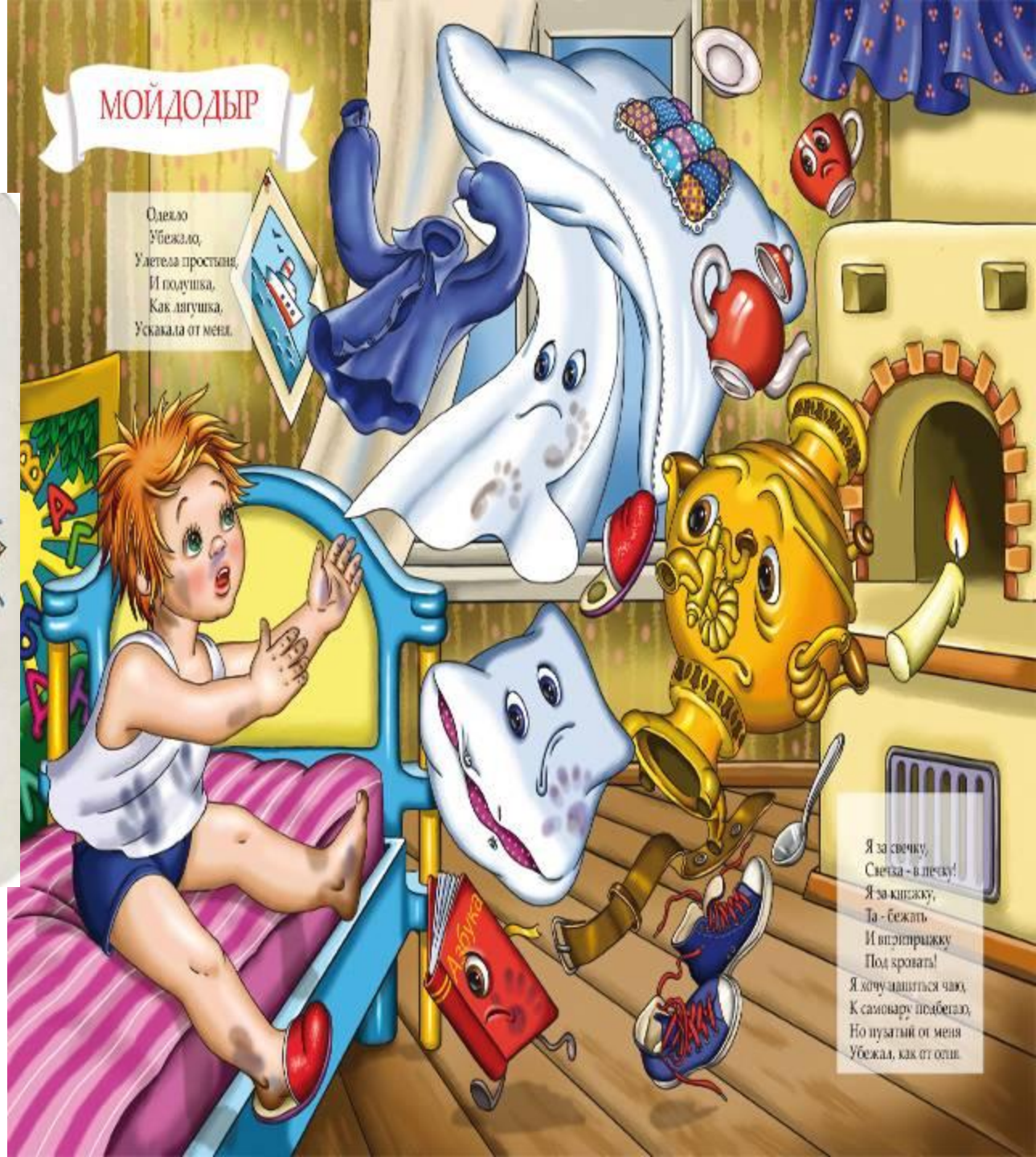
МОЙДОДЫР



ПРОФ
ПРЕСС

МОЙДОДЫР

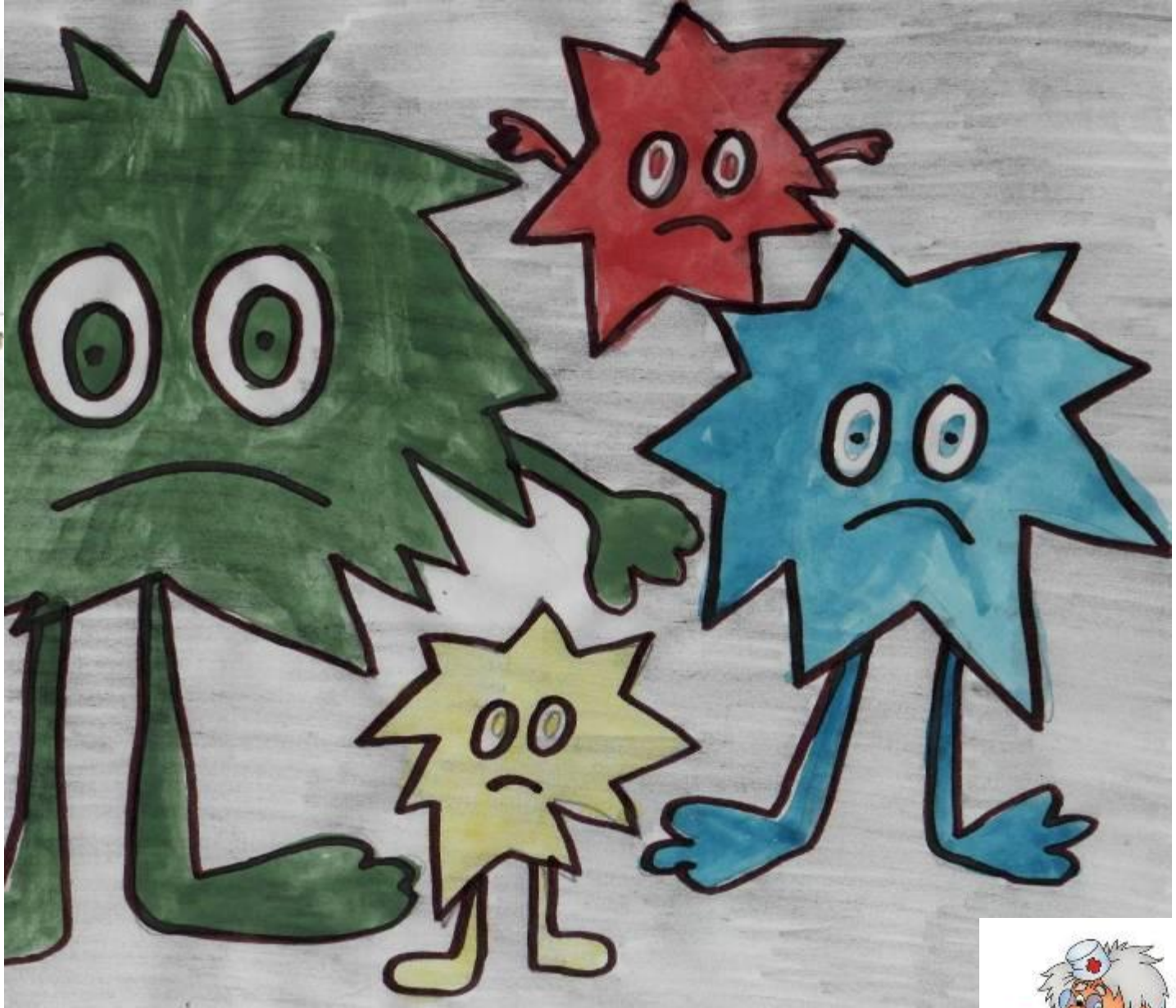
Длеко
Убежало,
Улетела простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускочила от меня.



Я за свечку,
Свечка - в пещку!
Я за книжку,
Та - бежать
И вприпрыжку
Под кровать!
Я лачушничка чаю,
К самовару побежала,
Но пузатый от меня
Убежал, как от осли.









ЗАГАДКИ

Костяная спинка,
На брюшке - щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла.



Он всегда лежит в кармане
И у Ани, и у Вани.
Если ты испачкал нос,
Ототрёт его без слёз.



Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое?



Хожу - брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.



Говорят дорожка -
Два вышитых конца:
- помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.



Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый,
подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят....



Я молча смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Веселые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребенок – ребенка во мне.



Вроде ежа на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище.



Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



- Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь.



Игра «Полезное, неполезное»



Дают организму энергию,
чтобы двигаться, хорошо
думать и не уставать:



□ Мёд

□ Гречка

□ Изюм

□ Масло





Строят организм и делают
его более сильным:

✓ Творог



✓ Рыба



✓ Мясо



✓ Яйца



✓ Орехи





Содержат много витаминов
и минеральных веществ,
помогают организму расти
и развиваться:

❖ Фрукты

❖ Овощи





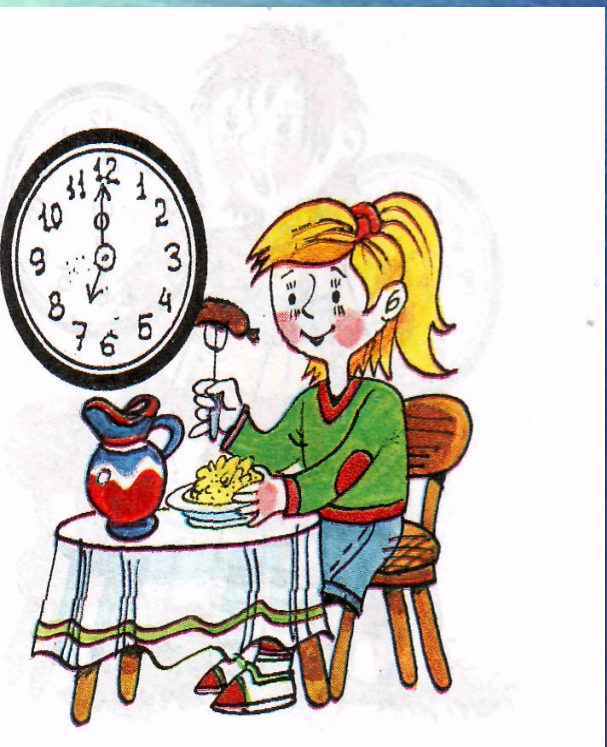


Правильное питание

- Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



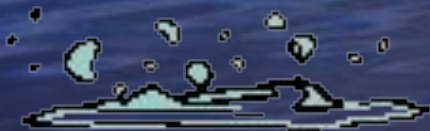






Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**



Физкультминутка



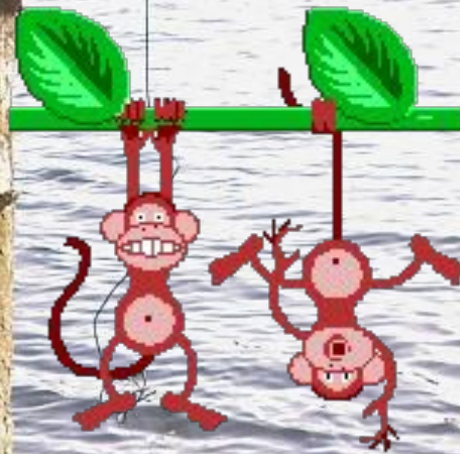
Занятие спортом



- **Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!**
- **Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура**

Закаливание

- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
- Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра



Мухоморка

И

МЕДВЕДЬ



Вредным привычкам – НЕТ!



Радуйся жизни!

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью.

Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!





Какие полезные советы для
укрепления здоровья
запомнили?



* Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!

Для того чтобы сохранить свое здоровье надо.

Соблюдать правила гигиены.

Соблюдать режим дня.

Заниматься спортом.

Закаливать организм.

Правильно питаться 5 раз в день.

Употреблять больше овощей и фруктов.

Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и телевизором.

Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять наркотики.



**Радуйся
жизни**

**Правильно
питайся**

**Соблюдай
режим дня**

**Соблюдай
чистоту!**

ЗДОРОВЬЕ

**Вредным
привычкам-
« Нет! »**

**Больше
двигайся!**

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Берегите свое здоровье!

